



הצעה לסדר יום עד גיל 4-3 חודשים

זיכרו! כל תינוק הוא שונה וכל הורה הוא שונה, אולם קיימות הזדמנויות פיזיולוגיות במהלך היום לשינה טובה. הן תלויות במסרים שלכם, ביכולת של התינוק להירגע ובהתאמת הפעילות לצרכים הספציפיים. ההרדמה תתבצע בכל דרך שנוחה לכם, אך אני ממליצה לגוון בשיטות ההרדמה על מנת לא להתקבע על דרך אחת בלבד.

זהו לוח כללי שיכול לתת לכם רעיונות וכיוון מאיפה להתחיל:

1. התעוררות מהלילה:
טקס בוקר: לשיר שיר, לפתוח תריסים, להחליף חיתול ובגדים
זמן פעילות של כשעה-שעה וחצי שכולל אוכל, מגע, שירים, חיבוקים ואווירת בוקר רגועה ונינוחה.
2. הרדמה לשנת בוקר (כשעה-שעה וחצי מהתעוררות)
3. זמן פעילות בוקר: כשעתיים. פעילות על המשטח (לפני או אחרי האוכל) כולל זמן בטן, תקשורת וגירויים ויזואליים לא יותר מעשרים דקות, מגע עמוק ושירים. אפשר להוסיף תנועה במנשא או קפיצות על הכדור תוך כדי הפעילות. ככל שמתקרבים לשעת השינה מורידים גירויים ויזואליים, עוברים לקולות שקטים, על הידיים, חיבוקים, שיר "לקראת שינה" קבוצ והחשכה יחסית של החדר.
4. הרדמה לשנת צהריים (כשעה וחצי-שעתיים מהתעוררות)
5. זמן פעילות אחה"צ: כשעתיים. אוכל, טיול בעגלה (אפשר להוסיף זמן בטן תוך כדי), שהייה על משטח מרוץ לבית, מגוון סוגי מגע כולל דגדוגים ומרקמים שונים. גם כאן, נשים לב להוריד את תדר הפעילות ואת התקשורת והצמצום ככל שזמן ההרדמה מתקרב.
6. הרדמה לשנת ערב (כשעה וחצי-שעתיים מהתעוררות)
7. זמן פעילות ערב: כשעה וחצי. תנועות גדולות - ריקודים, נדנוד, כדור פיזיו וכו'. אפשר לצאת לטיול קצר, רצוי במנשא בד בטן לבטן.
- טקס שינה ללילה שיכול מגע עמוק, אפשר אמבטיה, חושך ושקט יחסי, אוכל וכניסה לשקט לקראת שנת הלילה.
8. הרדמה לשנה הלילה (כשעה-שעה וחצי מהתעוררות)

חיוכים

